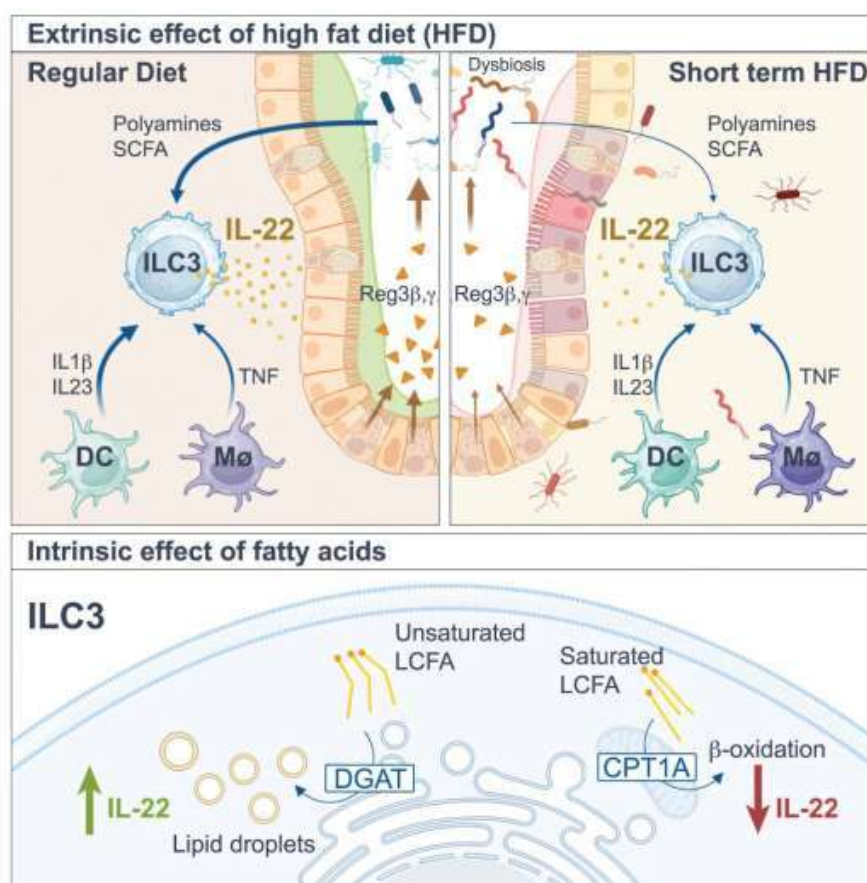


Научная работа, проведённая под руководством Института медицинских исследований Уолтера и Элизы Холл, впервые показала, что диета с высоким содержанием жиров сразу же влияет на здоровье нашего кишечника. Даже несколько приёмов пищи с продуктами с большим количеством насыщенных жиров могут вызвать воспаление в организме. Симптомы же этого воспаления проявятся спустя несколько лет.

Примерно каждый третий австралиец страдает целиакией, воспалительным заболеванием кишечника или ревматоидным артритом. Но то, как возникает это воспаление и как оно вызывает болезнь, во многом остаётся неизвестным.

В ходе нового исследования было обнаружено, что кратковременное употребление в пищу продуктов с высоким содержанием жиров может снизить выработку IL-22. То есть важнейшего белка, помогающего контролировать воспаление кишечника. Без этого белка кишечник теряет способность предотвращать воспаление.



Immunity (2025). DOI: 10.1016/j.immuni.2025.03.017

Потребовалось всего два дня употребления жирной пищи, чтобы у мышей исчезли

запасы IL-22 и ухудшилась работа кишечника. Несмотря на это, внешне грызуны выглядели здоровыми. Это значит, что состояние кишечника может ухудшиться задолго до появления видимых симптомов.

Насыщенные жиры подавляют выработку белка IL-22, а ненасыщенные (которые содержатся в авокадо и орехах) действуют противоположным образом. То есть они усиливают выработку этого белка. Учёные считают, что эта закономерность может быть воспроизведена и у людей.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.